

禁煙外来のご案内

保険診療で禁煙外来を希望される場合は事前に条件を満たすかご確認ください。

下記に当てはまる方は当院では保険診療での禁煙外来はできません。

- 1年以内に保険診療で禁煙外来を受診したことがある場合
- 「2. 禁煙外来の対象となる方」に記載のスクリーニングテスト(TDS)が4点以下の場合、もしくは「1日の喫煙本数」×「喫煙年数」が200未満の場合（※35歳以上の方）
- お仕事で自動車の運転や、危険を伴う機械の操作をする場合（※通勤のみで運転する場合はご相談ください）

※ご自身が対象となるか分からない場合は、一度禁煙外来を受診いただき、医師と相談してから治療をするか決めることもできます。

「やめたい」と思った今が、はじめ時です。

医師と一緒に、一歩進んだ「科学的な禁煙」を始めませんか？

タバコへの依存は、意志の強さの問題ではなく「ニコチン依存症」という病気です。当院の禁煙外来では、お薬の力を借りながら、医師と二人三脚で無理のない禁煙を目指します。

1. 禁煙の必要性

・タバコがもたらす健康リスク

喫煙は、がん（肺がん、咽頭がんなど）だけでなく、虚血性心疾患（心筋梗塞・狭心症）や脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）など、多くの生命に関わる病気の原因となります。統計によると、喫煙者は非喫煙者と比べて寿命が約10年短くなるとされています。しかし、何歳であっても禁煙を始めた瞬間からリスクは低下します。

・なぜ「禁煙外来」での治療が必要なのか？

タバコに含まれるニコチンには依存性があります。そのため、ご自身の意志だけで禁煙に挑戦しても難しい場合もあります。

禁煙外来では、健康保険を適用して医学的なサポートを受けられます。専門医の指導のもとで治療を行うことで、自力で行うよりも高い確率で、安全に禁煙を目指すことができます。

2. 禁煙外来の対象となる方

以下の5つの条件をすべて満たす方は、健康保険を適用して治療を受けていただけます。

1. ニコチン依存症スクリーニングテスト(TDS)で5点以上

ニコチン依存症のスクリーニングテスト(TDS)

No	設問内容	はい 1点	いいえ 0点
問1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまうことがありましたか？		
問2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか？		
問3	禁煙したり本数を減らそうとしたりしたときに、タバコが欲しくて欲しくてたまらなくなることがありましたか？		
問4	禁煙したり本数を減らしたりしたときに、次のどれかがありましたか？ (イライラ、神経質、落ちつかない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
問5	問4でうかがった症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか？		
問6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか？		
問7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
問8	タバコのために自分に精神的問題(注)が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか？		
問9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか？		
問10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか？		
合計			

- 「1日の喫煙本数」×「喫煙年数」が200以上（※35歳以上の方のみ）
例：1日20本を10年間吸っている場合、 $20 \times 10 = 200$ となり対象です。
- 直ちに禁煙を始めたいと思っていること
- 過去1年以内に保険診療で禁煙治療を受けていないこと
- 禁煙治療を受けることに文書で同意すること

※条件を満たさない場合でも、自費（自由診療）にて治療をお受けいただけます。

3. 禁煙外来での治療方法

当院の禁煙外来では、内服薬「チャンピックス」を使用した治療を行います。

チャンピックス（内服薬）の特徴と仕組み

チャンピックスは脳内のニコチン受容体に作用することで、以下の2つの効果を発揮します。

- イライラを抑える**：タバコを吸えないときの「吸いたい」という欲求や、離脱症状（離脱の不快感）を軽減します。
- おいしくなくする**：チャンピックスを服用中に万が一タバコを吸ってしまっても、「おいしい」と感じにくくさせます。

最初の1週間はタバコを吸いながら服用を始め、8日目から完全禁煙へと無理なく移行できるお薬です。

【重要】チャンピックスの副作用と注意事項

- **自動車の運転は原則できません**

- お薬の副作用として、めまい、眠気が起きることがあります。
- 服用期間中は、自動車の運転や危険を伴う機械の操作はできません。通勤のみで車を運転する場合は、朝晩の運転後に内服することで対応できますので医師に相談ください。
- お仕事で1日中運転される方は、当院の禁煙外来では対応できません。

- 主な副作用

- 吐き気、頭痛、上腹部痛、便秘、普段と違う夢を見る、など。
- 特に「吐き気」は比較的起こりやすいですが、食後に多めのお水で服用することで軽減できます。症状が強い場合は我慢せず医師にご相談ください。

4. 禁煙外来のスケジュールと注意事項

禁煙外来の治療は、12週間（約3ヶ月間）で合計5回の通院が基本となっています。

12週間の通院スケジュール

途中で通院をやめてしまうと、将来の再喫煙率が大幅に上がってしまいます。確実に禁煙を定着させるため、以下のスケジュールに沿って最後まで受診してください。

- 【初回】(0週目)
- 【2回目】(2週間後)
- 【3回目】(4週間後)
- 【4回目】(8週間後)
- 【5回目】(12週間後・最終回)

受診にあたっての注意事項

- スケジュールの厳守：健康保険を適用して禁煙治療を行う場合、国の規定により通院の間隔や回数が決められています。指定された時期に必ずご来院ください。
- 中断のペナルティ：途中で「もう大丈夫」と自己判断して薬をやめたり通院を中断したりすると、治療は失敗扱いとなり、その後1年間は健康保険を使った禁煙治療が受けられなくなります。最後まで一緒に走りきりましょう。

お問い合わせ・ご予約

当院の禁煙外来は**完全予約制**です。

- **診療時間**：毎週火曜日 午後
- **電話番号**：050-1724-6450（受付時間：平日 8:30～17:00）